

Inhalt

Vorwort von Ingeborg Stadelmann 7

Gesunder Genuss für zwei:

Ernährung in der Schwangerschaft 8

Allgemeine Empfehlungen 9

Gewichtszunahme während der Schwangerschaft 10

Erhöhter Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft 12

Vegetarische und vegane Ernährung in der Schwangerschaft 22

Kritische Lebens- und Genussmittel 24

Perinatale Programmierung und Geschmacksprägung 27

Allergieprophylaxe in Schwangerschaft und Stillzeit 29

Tipps zur Ernährung bei Schwangerschaftsbeschwerden 30

Rezepte für die Schwangerschaft 38

Kraft tanken und stärken:

Ernährung im Wochenbett 72

Nahrhaftes Essen für einen guten Start in die Stillzeit 75

„Glücklichmacher“ gegen den Wochenbettblues 76

Rezepte für das Wochenbett 78



Willkommen Baby!

Ernährung in der Stillzeit 88

Die Vorteile des Stillens 90

Die Zusammensetzung der Muttermilch 91

Was soll und darf eine stillende Mutter essen? 93

Rezepte für die Stillzeit 98

Babypfunde ade!

Abnehmen nach der Schwangerschaft bzw. Stillzeit 112

Physiologische Veränderungen

durch die Schwangerschaft und Rückbildung 113

Sinnvoller Verlauf einer Gewichtsreduktion 114

Bewegung im Mamaalltag 116

Zurück zum Wohlfühlgewicht 117

Rezepte zum Abnehmen 122

Anhang

Weiterführende Literatur und Quellenangaben 138

Rezeptregister 140

Stichwortregister 142

Impressum 144

